

남자 대학생의 동거 유무에 따른 에너지 섭취와 식습관의 비교

박영숙[†] · 이보경¹⁾ · 이보숙²⁾

순천향대학교 응용과학부 식품영양학전공, 유한대학 식품영양학과¹⁾
한양여자대학 식품영양학과²⁾

The Caloric Intake Status and the Eating Habits in College Male Students Living Alone or Sharing Accommodation with Friends

Young-sook Park, [†]Bo Kyung Lee,¹⁾ Bo Sook Lee²⁾

Department of Food Science and Nutrition, Soonchunhyang University, Asan, Korea
Department of Foods and Nutrition,¹⁾ Yuhan University, Buchen, Korea
Department of Foods and Nutrition,²⁾ Hanyang Women's University, Seoul, Korea

ABSTRACT

To investigate effects of the shared living on nutrient intakes, 250 college male students who were living alone (104 men) or sharing accommodation with friends (134 men) were participated. Their average age was 22.6 years, their average height was 171.8 cm, their average weight was 65.6 kg and their average Body Mass Index (BMI) was 22.2. The caloric intakes of the men living alone or sharing accommodation were 55.9% and 72.5% of the Korean Recommended Dietary Allowance (RDA), respectively. The decreased caloric level of the group living alone seemed to be due to their decreased protein and fat consumption as compared to that of the group sharing accommodation. The group living alone consumed increased amounts of fiber for breakfast and half the carbohydrates, but more fat ($p < 0.05$) in snacks than the group sharing accommodation. The daily carbohydrate : protein : fat (C : P : F) ratio averaged 58.6 : 14.1 : 27.3, which is a lower carbohydrate and a higher fat ratio than the Korean recommended ratio. However, the group living alone was closer to the Korean recommended ratio than the group sharing accommodation. The food intake habits were evaluated as being poorer in the group living alone as compared to the group sharing accommodation, less frequent consumption of fried / pan-fried dishes, and fruits / juices, but more frequent consumption of instant / processed foods. In comparing the eating patterns of the two groups, the group living alone showed better eating habits, such as more "breakfast eating" and less "snacking in the morning, afternoon or late at night" whereas the group sharing accommodation showed better eating habits such as less "picky eaters" and less "eating out". In the group living alone, their lower caloric intake was assumably due to their fewer side dishes, however they showed higher eating frequencies of instant / processed foods. Since the lifestyle of living alone seems to grow gradually among young men, we strongly recommend dietary education for them. (*Korean J Community Nutrition* 8(3) : 280~287, 2003)

KEY WORDS : college male students · living alone · sharing accommodation · caloric intake · eating habits

서론

인간의 정상적인 건강유지에 큰 비중을 차지하는 식생활

채택일 : 2003년 5월 19일

[†]Corresponding author: Young-sook Park, Department of Food Science and Nutrition, Soonchunhyang University, PO Box 97, Asan 336-600, Korea

Tel: (041) 530-1260, Fax: (041) 530-1264

E-mail: parkys@sch.ac.kr

은 라이프 스타일과 밀접하게 관련이 있고 건강관리를 위해서는 바른 식생활을 통한 영양관리가 무엇보다 중요하다 (Lahmann & Kumanyika 1999). 전통적으로 우리의 라이프 스타일은 식사를 통해 한 가족이라는 것을 실감하며 가족과 함께 하는 식사를 즐기는 공식(共式) 방식이었다. 그러나 점차 가족 수가 감소하면서 만혼, 이혼, 노인세대 등으로 싱글화 가족이 증가하고 있다(Choi & Park 2001) 이러한 경향은 우리나라에서도 같은 추세로서, 1998년 국민건강 · 영양조사(보건복지부 1999)의 조사대상가구 중

에서 가구원 수가 1인인 경우가 12.3%(동 단위 지역의 11.5%와 읍면 단위 지역의 15.2%)로 상당한 비율을 차지하였으며 최근에는, 특히 젊은 사람에서는 크게 늘어나고 있는 것 같다.

오늘날 우리의 식생활에서는 빈번한 패스트푸드 섭취와 운동 부족에서 오는 에너지 과잉섭취의 문제뿐만 아니라 아침식사 결식 등의 불규칙한 식사, 편식, 부적당한 간식 등으로 인한 영양 섭취의 불균형 문제가 동시에 나타나고 있다. 특히 젊은 남성들은 이 밖에도 잦은 외식, 과도한 음주, 마른 체형의 지나친 선호, 운동부족, 과도한 스트레스 등이 지적되고 있다(Cho et al. 1996; Park & Kim 1997). 특히 주거형태와 관련하여, 기숙사나 자취 대학생들이 자택 통학생에 비해 식생활의 문제점이 더 많았으며 이러한 문제는 식생활 지식과 기술의 부족 때문으로 설명되었다(Park et al. 1995; Lee et al. 1996; Kim 1997; Choi et al. 2000; Lee et al. 2001). 특히 젊은이들이 학교나 직장으로 인해 가족과 떨어져 원룸에서 생활하는 경향이 급증하여, 이러한 문제는 심해질 것으로 전망되고 있다.

청년기의 식습관은 미래의 건강한 사회 일군으로서 건강을 유지하고 학업이나 사회적, 문화적 측면에서 의욕적으로 생활하기 위해서는 매우 중요한 요소이다. 대체로 연령이 많아질수록 식습관은 불량해지고(Jang & Kim 1999) 나이가 들수록 식습관의 변화가 쉽지 않으므로(Nieman et al. 1992) 젊어서부터 균형된 식생활에 대한 필요성을 인식하고 식습관을 개선해야 하는 것이 중요하다. 식생활 교육은 대체로 여자에게는 중등 교과과정에서 다소 기회가 주어지지만 남자에게는 대중매체(TV, 라디오, 잡지, 신문 등)를 통해서 얻는 정도로서 기회가 거의 없는 형편이다(Park 1997). 다시 말해서 특히 청년들이 혼자서 생활하면서 불량한 식생활은 더 심각해질 수 있으나 이를 위한 식생활 지식과 기술은 부족한 점이 문제라 하겠다.

청년기 남자의 식행동과 영양상태는 지역이나 문화, 종교, 부모, 교육수준, 대중매체 등에 영향을 받는 한편, 사회적으로 만연하는 싱글화의 라이프 스타일도 영양상태와 식행동에 영향을 미칠 것으로 짐작된다(Mo et al. 2001). 생활 방식과 관련한 연구는 주로 개인의 건강관련 생활습관의 영향을 보고하였으며(Park et al. 1995; Song et al. 2001), 인구동태 변수인 가족 관련 연구는 미흡한 수준이다. 다만, 독거 노인이 확대가족일 때보다 영양상태가 불량한 것으로 보고되었으며(Kim & Park 2000) 청년들에서는 주거상태(기숙사나 자취, 자택)와 영양상태에 대해 일부 연구되었을 뿐 새로운 생활방식인 동거형태와 청년기 영양상태에 관해서는 별로 보고된 바가 없다. 따라서 본 연구는

청년 남자를 대상으로 하여 혼자 또는 친구와 같이 사는지로 동거형태를 분류하고 영양상태, 식습관, 영양지식 등을 비교 분석하였다. 이러한 결과를 통해 독거 청년 남자의 영양문제를 예상하고 나아가서 이를 독거 청년을 위한 건강증진 프로그램에 반영할 수 있을 것이다.

연구 방법 및 내용

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 충청남도 소재의 대학에 재학 중인 남자 자취생 250명을 조사대상자로 선정하였으며, 회수한 자료 중에서 일부 불충분한 자료를 제외하고 238명(독거 104명과 동거 134명)의 자료를 분석에 사용하였다. 조사기간은 2001년 5월 25일부터 6월 8일 사이에 수행되었다.

2. 조사 내용 및 방법

조사대상자의 일반적 사항과 건강관련 생활습관, 영양관련 지식과 태도, 식행동 등의 자료는 설문지를 통해 수집하였고 신체계측도 병행하였다. 사전에 훈련받은 식품영양학과 학부생과 대학원생들이 신장과 체중을 측정하고 동시에 조사대상자에게 설문지 전반에 관해 설명하고 나서 설문지를 배부하였다.

설문지는 선행 연구(Park 1997)와 문헌(대한지역사회영양학회 2000)을 참고로 하여 본 연구목적에 적합하도록 재구성하여 작성하였다. 설문 내용은 조사대상자의 일반사항으로는 연령, 동거형태, 신장, 체중 등을 살펴보았으며, 식행동은 식사의 규칙성, 횟수, 식사량, 즐거운 식사, 공식, 편식, 외식, 간식 등을 질문하였으며 '가끔'(2일 이하/주), '자주'(3~5일/주) 및 '거의 매일'(6일 이상/주)의 3 단계로 조사하였다. 식품섭취습관은 이등(1997)이 사용한 식품섭취빈도조사표를 일부 수정하여 좋은 습관 5 문항과 나쁜 습관 5 문항으로 구성하여 각 문항에 대해 '가끔', '자주' 및 '거의 매일'의 3 단계로 답하도록 하였다(각각 1점, 2점 및 3점). 영양지식은 13 문항(일반적 영양지식 관련이 5개, 당질 관련이 1개, 단백질 관련이 3개, 지방 관련이 1개, 무기질 관련이 2개, 비타민 관련이 1개)에 대해 바르게 답하면 1점, 틀리게 답하면 0점으로 계산하여 평가하였다.

식사섭취조사는 24시간 회상법을 이용하여 평일 하루동안 섭취한 식품의 음식명, 재료명, 목적량을 끼니별(아침, 점심, 저녁 및 간식)로 상세히 기록하였다. 조사대상자들에게 조사 실시 전에 식품 목적량을 미리 충분히 교육시킨 후 스스로 섭취한 식품의 종류와 섭취량을 기록하도록 하였고, 훈련된 영양 조사원들이 수합하면서 식사기록지를

확인하였으며 회수 후에는 전화나 면담을 통해 부족한 부분을 보완하였다. 식사섭취에 대한 결과는 CAN 프로그램을 사용하여 영양소 섭취량을 산출하였다.

3. 통계처리

조사된 모든 자료의 통계처리는 SPSS 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 조사된 항목에 따라 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등을 구하였다. 집단간의 유의도를 검증하기 위하여 Chi-square 또는 Student t-test를 사용하였다.

거자에 비해 다소 많았다($p < 0.001$). 신장은 독거와 동거에서 각각 169.6 ± 64.6 cm와 173.6 ± 42.8 cm, 체중은 각각 64.1 ± 18.6 kg과 66.8 ± 8.1 kg, 체질량지수(BMI)는 각각 22.0 ± 3.4 와 22.2 ± 2.4 이었다. 이들의 신장과 체중은 제 7 차 영양권장량(한국영양학회 2000)에 제시된 20~29세 남자의 평균 신장과 체중(174 cm와 67 kg)에 비해 낮았으며 특히 독거자의 체격이 다소 저조하였다($p < 0.01 \sim 0.001$). 독거자는 하루 1~2 시간 걷거나 동거자는 1 시간 이하 걷는 경우가 가장 많았고 서있는 시간은 독거와 동거 모두 하루 2시간 이하가 과반수를 차지하였으며 동거형태에 따라 유의적으로 다르지 않았다.

연구 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반 사항

조사대상자는 독거하는 104명과 친구와 함께 동거하는 134명으로 총 238명으로서(Table 1), 평균 연령은 22.6세(독거 21.9세, 동거 23.2세)이었고 동거자의 연령이 독

2. 에너지 섭취량과 열량소 구성비

조사대상자의 에너지 및 열량소 섭취량을 동거형태별로 비교한 결과는 Table 2와 같다. 섭취한 식품의 분량은 1일 평균 1031.3 ± 627.5 g으로서 독거자가 친구와 같이 사는

Table 1. Physical measurements of the subjects by co-living status

	Alone (n=104)	With roommate (n=134)	Total (n=238)
Age (yr)	21.9 ± 6.0 ¹⁾	23.2 ± 2.7	22.6 ± 4.5***
Height (cm)	169.6 ± 64.6	173.6 ± 4.8	171.8 ± 42.8***
Weight (kg)	64.1 ± 18.6	66.8 ± 8.1	65.6 ± 13.7***
BMI (kg/m ²)	22.0 ± 3.4	22.2 ± 2.4	22.1 ± 2.8
< Walking >			
Activity time (/day)	Less than 1 hr	30 (31.9) ²⁾	84 (37.5)
	1 - 2 hr	46 (48.9)	99 (44.2)
	2 hr or more	18 (19.1)	41 (18.3)
< Standing >			
Activity time (/day)	Less than 2 hr	55 (66.3)	134 (63.8)
	2 - 6 hr	23 (27.7)	60 (28.6)
	6 hr or more	5 (6.0)	11 (8.7)

1) Mean ± SD, 2) N(%)

The totals of items were not same because of different missing numbers.

***: Significant difference observed at $p < 0.001$ between alone and with roommate by ANOVA

Table 2. Daily nutrient intakes of the subjects by co-living status

Intake	Alone (n=104)	With roommate (n=134)	Total (n=238)
Food amount (g)	839.5 ± 529.5	1088.6 ± 644.6	1031.3 ± 627.5*
Energy (kcal)	1396.4 ± 622.7	1812.5 ± 776.5	1716.8 ± 762.8**
Protein (g)	47.1 ± 22.1	59.7 ± 29.3	56.8 ± 28.2*
Fat (g)	36.8 ± 24.0	52.5 ± 35.9	48.9 ± 34.1*
CHO (g)	211.3 ± 89.1	243.0 ± 94.9	235.7 ± 94.3
Vt. A (RE)	411.8 ± 279.4	489.1 ± 267.4	471.3 ± 271.4
Vt. B ₁ (mg)	0.94 ± 0.51	1.36 ± 0.87	1.26 ± 0.82**
Vt. B ₂ (mg)	0.69 ± 0.33	0.93 ± 0.56	0.88 ± 0.52**
Niacin (mg)	9.7 ± 6.0	12.4 ± 7.4	11.8 ± 7.2
Ca (mg)	248.7 ± 128.5	278.8 ± 179.3	271.9 ± 169.1
Phosphate (mg)	666.1 ± 307.0	03.6 ± 349.2	772.0 ± 344.0*
Fe (mg)	6.05 ± 2.45	9.78 ± 12.08	8.92 ± 10.77

Mean ± SD

Significant difference observed at $p < 0.05$ (*) and $p < 0.01$ (**) between alone and with roommate by ANOVA

동거자에 비해 250 g 정도를 더 적게 섭취하였다. 평균 에너지 섭취량은 독거와 동거에서 각각 1396.4 ± 622.7 kcal 와 1812.5 ± 776.5 kcal로서(권장량의 55.9%와 72.5%) 에너지 섭취량이 부족하였고, 단백질 섭취량은 독거와 동거에서 각각 47.1 ± 22.1 g, 59.7 ± 29.3 g으로서(권장량의 67.3%와 85.3%) 부족하였으며, 지방 섭취량도 같은 경향을 보였으며($p < 0.05$) 당질 섭취량도 같은 경향이었으나 유의차는 없었다.

동거형태별로 비교하면 독거자는 동거자에 비해 에너지, 단백질 및 지방의 섭취 부족이 더욱 심각하였는데($p < 0.01 \sim 0.05$), 독거자의 에너지 섭취 부족은 단백질이나 지방의 섭취 부족에 기인하는 것으로 볼 수 있다. 그밖에 비타민 B₁과 B₂, P 등의 섭취량이 독거자가 동거자에 비해 저조한 것으로 나타났다 ($p < 0.05 \sim 0.01$). 전국적 조사에 의하면 (보건복지부 1999), 20~29세 남자의 에너지와 단백질

섭취수준은 각각 권장량의 97.0%와 122.2%이고 75% RDA 미만을 섭취하는 비율이 각각 34.6%와 25.5%로 보고되었는데, 본 조사대상자, 특히 독거자의 에너지와 단백질 섭취수준은 전국 20~29세 남자의 35~25% 이하의 수준임을 알 수 있다. 산업체 남자 근로자의 에너지 섭취량이 서울시내의 경우 권장량의 94.8% (Cho et al. 1996)로, 마산지역의 경우 95.9% Park et al. 2001)로 보고된 것에 비해 본 조사대상자가 대학생이라는 직업 특성에 기인한 것으로 추측되지만 다른 남자 대학생의 조사(Hyun 2001)보다 더욱 낮은 수준이었다.

각 끼니의 열량소 섭취량을 보면(Table 3) 동거형태에 따라 유의차를 나타낸 영양소는 아침의 섬유소와 간식의 당질로서 ($p < 0.05$), 독거자의 아침 섬유소 섭취량(0.9 g)이 동거자(0.5 g)보다 많았고 독거자의 간식 당질 섭취량(21.7 g)이 동거자(44.4 g)보다 적었다.

Table 3. Calorie, carbohydrate, protein, fat and fiber intakes at each mealtime

	Intake	Alone (n=104)	With roommate (n=134)	Total (n=238)
Breakfast	Energy (kcal)	312.3 ± 270.5	247.8 ± 325.4	262.6 ± 314.0
	Protein (g)	12.5 ± 11.2	8.7 ± 12.1	9.5 ± 12.0
	Fat (g)	7.7 ± 8.1	6.6 ± 10.1	6.8 ± 9.6
	Carbohydrate (g)	47.8 ± 43.1	38.6 ± 50.8	40.7 ± 49.2
	Fiber (g)	0.9 ± 1.0	0.5 ± 0.7	$0.6 \pm 0.8^*$
Lunch	Energy (kcal)	394.8 ± 330.8	507.7 ± 322.6	481.7 ± 327.0
	Protein (g)	12.0 ± 9.8	17.8 ± 13.6	16.5 ± 13.0
	Fat (g)	9.2 ± 11.6	14.5 ± 17.6	13.3 ± 16.5
	Carbohydrate (g)	65.7 ± 51.2	76.0 ± 48.4	73.7 ± 49.1
	Fiber (g)	1.0 ± 1.1	1.1 ± 0.8	1.1 ± 0.8
Dinner	Energy (kcal)	513.5 ± 331.0	720.9 ± 543.9	673.2 ± 509.7
	Protein (g)	18.1 ± 13.1	24.4 ± 21.3	23.0 ± 20.0
	Fat (g)	14.0 ± 15.0	23.4 ± 29.0	21.3 ± 26.7
	Carbohydrate (g)	76.1 ± 45.5	84.0 ± 52.6	82.2 ± 51.1
	Fiber (g)	1.2 ± 1.1	1.2 ± 1.0	1.2 ± 1.0
Snack	Energy (kcal)	175.7 ± 312.3	336.1 ± 449.0	299.2 ± 426.0
	Protein (g)	4.5 ± 9.0	8.8 ± 13.9	7.8 ± 13.0
	Fat (g)	5.9 ± 10.8	8.0 ± 11.5	7.5 ± 11.3
	Carbohydrate (g)	21.7 ± 29.2	44.4 ± 56.4	$39.1 \pm 52.2^*$
	Fiber (g)	0.3 ± 0.4	0.5 ± 0.7	0.4 ± 0.6

Mean \pm SD

*: Significant difference observed at $p < 0.05$ between alone and with roommate by ANOVA

Table 4. The carbohydrate : protein : fat ratio of calorie intake at each mealtime

	Alone (n=104)	With roommate (n=134)	Total (n=238)
Daily	61.9 : 13.8 : 24.3	57.7 : 14.2 : 28.1	58.6 : 14.1 : 27.3*
Breakfast	61.6 : 16.1 : 22.3	62.1 : 14.0 : 23.9	62.1 : 14.5 : 23.4
Lunch	66.8 : 12.2 : 21.0	60.1 : 14.1 : 25.8	61.4 : 13.7 : 24.9
Dinner	60.5 : 14.4 : 25.1	52.1 : 15.2 : 32.7	53.7 : 15.0 : 31.3
Snack	55.0 : 11.4 : 33.6	62.4 : 12.4 : 25.3	61.3 : 12.2 : 26.5*

*: Significant difference observed at $p < 0.05$ between alone and with roommate by ANOVA

열량의 에너지 구성비(Table 4)는 1일 당질, 단백질, 지방이 58.6 : 14.1 : 27.3 으로서 권장수준인 65 : 15 : 20 (한국영양학회 2000)에 비해 당질은 낮고 지방은 높게 나타났다. 그리고 끼니별로 유의수준은 아니지만 다소 달라서, 저녁(53.7 : 15.0 : 31.3)이 다른 끼니보다 탄수화물을 적게 먹고 대신 지방을 더 많이 섭취하였다. 한편 한국영양학회(2000)는 지방산의 균형만 이루어진다면 건강한 성인에서는 지방 섭취량을 총에너지의 15~25%의 범위에서 섭취해도 문제가 없을 것으로 판단하였는데, 다른 남자 대학생 조사에서(Hyun 2001) 지방 섭취량의 에너지 구성비는 22.9%이었고 다중포화지방산, 단일포화지방산 및 포화지방산의 비율이 0.92 : 1.11 : 1로서 권장하는 1 : 1 : 1에 비해 약간의 다소가 지적된 바 있다. 이를 동거형태별로 비교하면, 독거자의 1일 에너지 구성비(61.9 : 14.2 : 24.3)는 동거자(57.7 : 14.1 : 27.3)에 비해 당질은 높고 지질은 낮아 권장수준에 더 근접한 비율을 나타냈고, 독거자의 간식에서 동거자에 비해 지방(33.6%)이 높았다(p < 0.05).

3. 식품 섭취 습관

조사대상자의 식품섭취 빈도를 조사한 결과는 Table 5와 같다. 좋은 습관을 나타내는 5 문항(Food 1)의 평균 점수는 독거자와 동거자가 각각 1.61 ± 0.47점과 1.55 ± 0.38점(3 점이 가장 좋은 것임)이었고 나쁜 습관을 나타내는 5 문항(Food 2)의 평균 점수는 독거자와 동거자가

각각 1.64 ± 0.40점과 1.71 ± 0.42점이었으며, 독거자는 좋은 식품섭취 습관(섭취빈도)이 다소 나은 한편 나쁜 식품섭취 습관도 더 많음을 보여주었다. 식습관은 연령이 낮을수록 불량하고 이러한 나쁜 청년기 식습관은 노화성 질환을 촉구하거나 노년기 건강에 악영향을 초래할 수 있으므로 이를 개선하는 것이 필요하다.

각 문항의 식품섭취 빈도를 동거형태별로 비교했을 때 좋은 습관인 Food 1 중에서는 ‘과일/과일주스를 섭취한다’가 독거자가 동거자에 비해 섭취빈도가 유의적으로 높았고(p < 0.01) 다른 문항은 유의한 차이가 없었다. 이와 같이 독거와 동거 모두에서 에너지 섭취량 및 식품섭취빈도가 저조한 것이 커다란 문제이므로, 젊은 남성들은 섭취하는 식품의 총량을 늘려야 하고 또한 섭취빈도도 증가시켜야 할 것으로 사료된다. 식품의 가짓수가 증가할수록 만성질환의 위험성은 줄어들고(Lee 1997) 영양소 섭취는 증가하며(Son & Paik 1998), 그 수는 조미료를 빼고 하루에 26가지(Kim et al. 2001) 또는 28 가지 (Lee et al. 2000)가 바람직하다고 보고되었다.

특히 대학생을 대상으로 Lee 등(1997)의 식품섭취빈도 조사표를 일부 수정하여 사용한 조사 결과에 따르면 곡류로는 단연 쌀밥의 빈도가 두드러지면서 인스탄트면(라면, 비빔면), 스넥류의 순으로 이어졌고 육류로는 계란과 음류로는 커피/홍차, 우유/유제품, 탄산 음료의 순으로 빈도가 높은 식품섭취패턴을 지적하였고(Park 1997) Lee 등(2001)

Table 5. Food intake frequency in young men by co-living status N (%)

Item	Alone (n= 104)			With roommate (n= 134)		
	Sometimes	Often	Always	Sometimes	Often	Always
Food I						
Meat, fish, egg, legume or tofu at least twice a day	53 (54.6)	32 (33.0)	12 (12.4)	66 (50.8)	50 (38.5)	14 (10.8)
Orange/green vegetables (carrot, spinach etc.)	53 (52.2)	33 (34.4)	10 (10.4)	66 (50.4)	54 (41.2)	11 (8.4)
Foods using vegetable oils (namul, braised/fried dish)	38 (40.0)	47 (49.5)	10 (10.5)	47 (36.2)	77 (59.2)	6 (4.6)
Milk or milk products (yogurt, etc.)	50 (51.0)	33 (34.4)	14 (14.6)	72 (55.8)	44 (34.1)	13 (10.1)
Fruits or fruit juice (not sweetened)**	53 (56.4)	30 (31.9)	11 (11.7)	88 (69.3)	37 (29.1)	2 (1.6)
Score ¹⁾	1.61 ± 0.47			1.55 ± 0.38		
Food II						
Cooked/ processed/ instant foods (Ramen, cereal, ham, frozen/ canned food, deli-food etc.)	30 (31.6)	47 (49.5)	18 (18.9)	28 (21.4)	69 (52.7)	34 (26.0)
Foods rich of animal fat or cholesterol	50 (51.0)	44 (45.8)	3 (3.1)	54 (41.2)	70 (53.4)	7 (5.3)
Salty foods or MSG (fermented fish, pickle)	54 (57.4)	32 (34.0)	8 (8.5)	61 (47.7)	57 (44.5)	10 (7.8)
Sweets (sugar, honey, caramel, cola, sweet cake, etc.)	49 (51.6)	34 (35.8)	12 (12.6)	53 (41.7)	54 (42.5)	20 (15.7)
Caffein-beverage at least 3 cups a day (coffee, tea, etc.)	52 (54.7)	24 (25.3)	19 (20.0)	80 (62.0)	27 (20.9)	22 (17.1)
Score ²⁾	1.64 ± 0.40			1.71 ± 0.42		

Food I were desirable items when increasing frequency, but food II were not desirable items.

Score: Mean ± SD (Group 1 as sometimes=1, often=2 and always=3 and group 2 as reversely)

The totals of items were not same because of different missing numbers.

** : Significant difference observed at p < 0.01 between alone and with roommate by chi-square tests

은 자취 대학생이 자택 거주 학생에 비해 전반적으로 식품 섭취빈도가 저조하다고 보고하였으며 Kim (1997)은 자취 / 자택 여대생이 기숙사 / 하숙생보다 계란을 더 많이 먹었으며 이것이 주요 콜레스테롤 급원이라고 지적된 바 있다. 본 연구에서도 특히 독거자가 인스턴트 식품, 콜레스테롤이 많은 식품, 카페인 음료 등의 나쁜 식품섭취가 적으므로 얼핏 독거자의 식품섭취 패턴이 동거자보다 낫다고 보일 수도 있으나 실은 비교적 쉽게 구하고 조리해서 먹을 수 있는 음식조차 준비하지 않는 무기력한 식생활을 영위하는 것일 수도 있다. 어떤 식품에 대한 본인의 태도는 섭취의향에 별로 영향을 못주지만 주위로부터의 영향은 섭취의향을 높이는 요소이며 이러한 의향이 높을수록 실제 섭취도 증가하므로(Kim & Shin 2003), 독거 청년들도 주위의 영향(식생활 교육)을 통해 섭취 의향을 높이고 실제 섭취도 증가하게 될 것으로 기대한다.

4. 식사 행동

조사 대상자의 식사행동을 빈도로 조사한 결과는 Table 6 과 같다. 식사행동 중에서 '거의 매일'에 응답한 비율이 비교적 높은 문항은 '편식 안함', '공식함', '즐거운 식사' 등이었고, 과반수가 '가끔'에 응답한 문항은 '아침 먹음', '3 끼 먹음', '규칙적 식사', '오전 또는 오후에 간식 먹음' 등으로 나타났다.

이를 동거형태별로 비교했을 때 동거자에서 독거자보다 '하루 2끼 이상 공식하'는 빈도가 현저히 높았으며 (p < 0.001) '편식 안함' 거나 '즐거운 식사'를 하는 빈도도 많았다(p < 0.05). 한편 독거자에서 동거자보다 '적당

한 식사량'이나 '외식하'거나 '아침을 먹는' 빈도가 높았지만 유의한 차이는 없었다. 이러한 결과로 보아서 동거자의 식행동이 보다 바람직한 것으로 판단된다. 또한 편의점에서 식품을 사거나 야간에 편의점을 이용하는 빈도는 동거자가 독거자보다 높았으나 유의한 차이는 아니었으며, 동거 시의 영양소 섭취 증가와 관련하여 식품구매 행태에 관한 연구가 요구된다.

아침의 결식 이유는 동거형태에 따라 현저하게 달랐는데 (p < 0.001) 가장 큰 이유인 '시간이 없어서'는 동거자에서 높은 반면, 독거자는 '준비하기 귀찮아서', '식욕이 없어서' 등의 이유로 결식하는 비율이 더 많았다(Table 7). 저녁은 '준비하기 귀찮아서'가 가장 가장 큰 이유였고 '혼자 먹기 싫어서', '시간이 없어서' 등이 이유로 결식하는 것으로 나타났으며 동거형태에 따른 유의차는 없었다.

5. 식사 가치관

식사에 대한 가치관을 살펴보면(Table 8) 동거자가 독거자에 비해 전반적으로 식사 가치를 높이 부여하는 것으로 나타났다. 식사의 가치는 '배고픔을 해결'이 가장 높았으며(중요함~아주 중요함) 그밖에 '기호음식을 먹는 만족감', '영양 섭취', '습관적', '사교를 하는 기회' 등의 순이었다. 대체로 건강에 관심을 가지고 있는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 바람직한 식품선택을 하여 식품과 체중에 관심이 있는 사람은 저지방식품을 선택하는 경향이 있고(Hertzler 1996) 건강관심도가 높은 집단이 다른 집단보다 단 음식이나 짠 음식, 기름진 음식, 훈제식품, 커피나 술의 절제정도가 높으며(Lee & Kim 1996) 영양지식이

Table 6. Dietary behaviors in young men by co-living status

Item	Alone (n=104)			With roommates (n=134)		
	Sometimes	Often	Always	Sometimes	Often	Always
Eating various foods without pickyness*	21 (21.6)	35 (36.1)	41 (42.3)	20 (15.0)	35 (26.3)	78 (58.7)
Eating together with others at least 2 meals daily***	14 (14.3)	47 (48.0)	37 (37.8)	15 (11.5)	34 (26.0)	82 (62.6)
Moderate meal size	24 (24.7)	46 (47.4)	27 (27.8)	38 (29.2)	64 (49.3)	28 (21.5)
Eating foods out of home	20 (20.4)	52 (53.1)	26 (26.5)	32 (24.4)	73 (55.7)	26 (19.8)
Eating foods in joyful and relaxed condition*	32 (33.0)	48 (49.5)	17 (17.5)	26 (20.3)	65 (50.8)	37 (28.9)
Snacks in the morning or afternoon	50 (52.0)	36 (37.5)	10 (10.4)	63 (50.0)	39 (31.0)	24 (19.0)
Eating foods after 9 pm	40 (42.6)	33 (35.1)	21 (22.3)	49 (37.4)	51 (38.9)	31 (23.7)
Eating breakfast	62 (66.0)	20 (21.3)	12 (12.8)	94 (73.4)	26 (20.3)	8 (6.3)
Three meals daily	64 (66.0)	22 (22.7)	11 (11.3)	84 (65.1)	35 (27.1)	10 (7.8)
Meal regularity	63 (64.3)	27 (27.6)	8 (8.2)	76 (57.1)	48 (36.1)	9 (6.8)
Shopping foods at convenient stores ¹⁾	33 (33.7)	36 (36.7)	29 (29.6)	34 (25.4)	41 (30.6)	59 (44.0)
Shopping foods at convenient stores after 11 pm	51 (52.0)	32 (32.7)	15 (15.3)	59 (44.4)	41 (30.8)	33 (24.8)

Sometimes: 0-2 times/wk, often: 3-5 times/wk, always: 6-7 times/wk

1) Sometimes: 0-2 times/mo, often: 1-2 times/wk, always: 3-7 times/wk

The totals of items were not same because of different missing numbers.

Significant difference observed at p<0.05(*) and p<0.001 (***) between alone and with roommate by chi-square tests

높으면 채소류의 섭취가 많은 반면 낮으면 가공식품류의 섭취가 많고 또 영양태도가 좋으면 어패류, 두류, 채소류 등의 섭취가 많다고 하므로(Lee et al 2001), 특히 식생활 정보가 정보교환이 제한적일 수 밖에 없는 독거 청년들에게 영양지식을 보급하고 바람직한 식생활 태도(및 가치관)를 갖도록 지도하면 영양섭취를 개선할 수 있을 것으로 기대된다.

결론 및 요약

본 연구는 충청남도 S대학에 재학 중인 성인남자 250명 중 238명(독거 104명과 동거 134명, 평균 연령 22.6세)을 대상으로 하여 식사섭취조사, 일반사항, 영양지식, 태도, 식사행동, 식품섭취습관, 신체사항 등을 설문지와 면담을 실시하였으며 2001년 5월 25일부터 6월 8일까지 조사하였다.

Table 7. Reasons of skipping breakfast or dinner N(%)

Reason	Breakfast ***		
	Alone	With roommates	Total
No time (late get-up, etc.)	43 (45.3)	81 (65.3)	124 (56.6)
Lazy to prepare meals	19 (20.0)	12 (9.7)	31 (14.2)
Poor appetite	16 (16.8)	8 (6.5)	24 (11.0)
Habits	5 (5.3)	18 (14.5)	23 (10.5)
Others	12 (12.6)	5 (4.0)	17 (7.7)
Total	95 (100.0)	124 (100.0)	219 (100.0)

Reason	Dinner		
	Alone	With roommates	Total
Lazy to prepare meals	17 (34.0)	26 (47.3)	43 (41.1)
No co-eater	12 (24.0)	5 (9.1)	17 (16.2)
No time (late get-up, etc.)	5 (10.0)	6 (10.9)	11 (10.5)
Others	16 (32.0)	18 (32.7)	34 (32.2)
Total	50 (100.0)	55 (100.0)	105 (100.0)

The totals of items were not same because of different missing numbers.

***: Significant difference observed at $p < 0.001$ between alone and with roommate by chi-square tests

1) 조사대상자의 평균 신장은 독거와 동거에서 각각 169.6 cm와 173.6 cm, 체중은 64.1 kg와 66.8 kg 및 BMI는 22.0와 22.2로서, 동거자의 신장과 체중이 독거자보다 높았다($p < 0.001$).

2) 에너지 섭취량은 독거와 동거에서 권장량의 각각 55.9%와 72.5%으로서 특히 독거자에서 심각하게 부족하였다. 독거자의 에너지 부족은 단백질이나 지방 섭취량이 더욱 낮기 때문이라 하겠다. 끼니별에서 독거자는 동거자에 비해 아침의 섬유소는 약 2 배 많이 섭취하였고 간식의 당질은 약 절반을 섭취하였다.

3) 열량소 구성비인 당질 : 단백질 : 지방이 58.6 : 14.1 : 27.3으로서 권장수준에 비해 당질은 낮고 지방은 높았다. 특히 독거자는 동거자에 비해 당질은 높고 지질은 낮아 권장수준에 더 근접한 비율을 나타냈다. 끼니별에서 독거자가 동거자에 비해 간식에서 지방 비율이 높았다($p < 0.05$).

4) 식품섭취 습관에서 독거자가 동거자에 비해 좋은 습관의 빈도가 높았고 특히 '과일이나 과일주스 섭취'는 유의적으로 높았으며, 또한 나쁜 습관의 빈도도 더 높았다.

5) 식행동에서 동거자는 '하루 2끼 이상 공식하'는 빈도가 현저히 높았으며($p < 0.001$) '편식 안하'거나 '즐거운 식사'를 하는 빈도도 많았고 독거자는 '적당한 식사량'이나 '외식하'거나 '아침을 먹는' 빈도가 높았지만 유의한 차이는 없었다. 이러한 결과로 보아서 동거자의 식행동이 보다 바람직한 것으로 판단된다. 아침 결식이유로서 동거자는 '시간이 없어서' ($p < 0.001$)와 독거자는 '준비하기 귀찮아서', '식욕이 없어서'의 이유가 많았고, 저녁 결식이유로서 동거자는 '준비하기 귀찮아서'와 독거자는 '혼자 먹기 싫어서', '시간이 없어서'의 이유였으며 동거형태에 따른 유의차는 없었다.

6) 식사에 대한 가치는 동거자가 독거자에 비해 전반적으로 높았으며, 특히 '배고픔을 해결'이 가장 높았으며(중요함~아주 중요함) 그밖에 '기호음식을 먹는 만족감', '영양 섭취', '습관적', '사교를 하는 기회' 등의 순이었다.

Table 8. Personal believes toward eating foods of young men by co-living status N(%)

Belief	Alone (n=104)				With roommates (n=134)			
	Very important	important	Not important	Score ¹⁾	Very important	important	Not important	Score ¹⁾
For full of stomach	39 (37.5)	45 (43.3)	20 (19.2)	1.18 ± 0.7	48 (36.1)	63 (47.4)	63 (47.4)	1.20 ± 0.7
To enjoy favorite foods	10 (9.6)	27 (26.0)	67 (64.4)	0.45 ± 0.7	22 (16.5)	31 (23.3)	80 (60.2)	0.56 ± 0.8
For nutrition	11 (10.6)	23 (22.1)	70 (67.3)	0.43 ± 0.7	13 (9.8)	39 (29.3)	81 (60.9)	0.49 ± 0.7
As a habit	6 (5.8)	9 (8.7)	89 (85.6)	0.20 ± 0.5	6 (4.5)	14 (10.5)	109 (82.0)	0.35 ± 1.0
To meet other persons	5 (4.8)	7 (6.7)	92 (88.5)	0.16 ± 0.5	1 (0.8)	10 (7.5)	121 (91.0)	0.12 ± 0.5

Selected two most important answers, Score: Mean ± D, Scored as not important=0, important=1 and very important=2

The totals of items were not same because of different missing numbers.

No significant difference was observed between alone and with roommate

이상에서 성인 남자가 독거하는 경우 동거자가 있는 경우보다 열량섭취수준은 더 부족하고, 특히 밥보다 반찬(단백질, 지방) 섭취가 더 부실하였으며, 식품섭취 습관에서 나쁜 습관의 빈도가 더 높고, 좋은 식행동(‘하루에 2끼 이상 공식함’, ‘편식안함’, ‘즐거움 식사’)은 낮았으며, 식사 가치도 낮은 것으로 지적된 바, 이러한 점을 고려하여 앞으로 증가하는 독거 청년들을 위해 식생활 지도를 강화해야 할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- Cho YW, Hong JY, Lee HW, Lee SL (1996): A study on the necessity and development of nutrition consultation during medical examination of employees and the worksite nutrition programs. *J Korean Diet Assoc.* 2(1): 20-28
- Choi HM, Park YS (2001): 21C Meal management. Kyomunsa Publishers, Seoul
- Choi MK, Chun YS, Park MK (2000): A study on eating patterns and nutrient intakes of college students by residences of self-boarding and home with parents in Chungnam. *J Korean Diet Assoc* 6(1): 9-15
- Hyun WJ (2001): The relationship between obesity, lifestyle, and dietary intake and serum lipid level in male university students. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 162-171
- Jang HS, Kim MR (1999): A Study on Dietary Status of Elderly Koreans with Ages. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 28(1): 265-173
- Kim CI, Park YS (2000): Comparing Health-related Behaviors, Food Behaviors, and the Nutrient Adequacy Ratio of Rural Elderly by Single-elderly Families vs. Extended Families. *Korean J Comm Nutr* 5(2): 307-315
- Kim IS, Yu HH, Kim YS (2001): A study on nutrient intake, food behavior and health conditions according to food intake diversity in the elderly in a local city. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 205-217
- Kim KW, Shin EM (2003): Using the theory of planned behavior to explain dairy food consumption among university female students. *Korean J Comm Nutr* 8(1): 53-61
- Kim SH (1997): Patterns of dietary fat intake by university female students living in Kongju city: Comparisons among groups divided by living arrangement. *Korean J Nutr* 30(3): 286-298
- Korean Nutrition Society (2000): *Recommended Dietary Allowance for Korean*, 7th ed..
- Korean Society for Community Nutrition (2000): Booklet of analysed questions in nutrition survey questionnaires in Korea.
- Lahmann PH, Kumanyika SK (1999): Attitude about health and nutrition are more indicative of dietary quality in 50-75 year old women than weight and appearance concerns. *Am J Diet Assoc* 99(4): 475-476
- Lee HJ, Lee HS, Ha MJ, Kae SH, Kim CI, Lee JW, Yoon JS (1997): The development and evaluation of a simple semi-quantitative food frequency questionnaire to assess the dietary intake of adults in Large cities. *Korean J Comm Nutr* 2(3): 349-365
- Lee JW, Hyun WJ, Kwak CS, Kim CI, Lee HS (2000): Relationship between the number of different food consumed and nutrient intakes. *Korean J Comm Nutr* 5(2s): 297-306
- Lee KS, Kim KN (1996): Nutrition Knowledge, Dietary Attitudes, and Food Behaviors of College Students. *Korean J Comm Nutr* 1(1): 89-99
- Lee MS, Lee JW, Woo MK (2001): Study on the Factors Influencing Food Consumption by Food Frequency Questionnaire of University Students in Taejon. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 172-181
- Lee SY (1997): Assessment of dietary intake and diet quality obtained by 24-hour recall method in Korean adults living in rural area. Ph.D. Thesis, Seoul National University
- Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM (1996): Study on the Food Habits of College Students by Residences. *Korean J Comm Nutr* 1(2): 189-200
- Ministry of Health and Welfare (1999): National Health?Nutrition Survey, Korea
- Mo SM, Koo JO, Park YJ, Park YS, Seo JS, Son SM (2001): *Community Nutrition*. Kyomunsa Publishers, Seoul
- Nieman D, Butterworth D, Nieman C (1992): *Nutrition*. WC Brown Publishers, Dubuque
- Park MH, Choi YS, Choi BS (2001): Influence of food behavior and life-style behavior on health status in male industrial workers. *Korean J Comm Nutr* 6(3): 297-305
- Park YS (1997): A survey of nutrition knowledge and dietary behaviors of male college student. *Soonchunhyang J Nat Sci.* 3(1): 385-392
- Park YS, Kim HS (1997): Relationships among drinking, exercises and dietary behaviors of college male students. *Soonchunhyang J Nat Sci.* 3(2): 683-689
- Park YS, Lee YW, Hyun TS (1995): Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J Diet Culture* 10(5): 391-404
- Song MY, Kim JS, Park EJ, Kang MH (2001): Effect of life style & dietary factors on Plasma Total Radical-Trapping Antioxidant Potential (TRAP) in Korean adult. *Korean J Nutr* 34(7): 762-769
- Song YJ, Paik HY (1998): Seasonal variation of dietary intake and quality from 24-hour recall survey in adults living in Yeonchon area. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 27(4): 775-784